



GWERTH GWAITH >
Cynllun y sesiwn

PARATOI AR GYFER GWATH



Prince's Trust

**START
SOMETHING**

CIPOLWGW >

Mae'r sesiwn yma'n ystyried pam fod gwerth i fod mewn gwaith. Bydd y dysgwyr yn edrych ar y gwahanol fanteision o fod mewn gwaith, a sut mae'r rheini'n gallu amrywio gan ddibynnu ar y math o swydd sydd gan rywun. Byddan nhw hefyd yn dysgu am gael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, a pham mae'n bwysig bod gan bobl hynny.



CYFLEDD LLYTHRENNEDD, IAITH A

RHIFEDD

- ✓ Darllen a thrafod astudiaethau achos
- ✓ Rhannu cyngor a syniadau â grŵp
- ✓ Ysgrifennu/recordio cyngor i ymateb i astudiaeth achos



DEUNYDDIAU

- ✓ Cardiau cymeriadau
- ✓ Cyflwyniad PowerPoint Gwerth Gwaith
- ✓ Taflen waith Fy nghydbwysedd i
- ✓ Taflen waith Astudiaeth achos
- ✓ Taflen waith Cyngor ar gael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith (dewisol)
- ✓ Cyfrifiadur â mynediad i'r rhyngwrwyd (dewisol)



CYFLEDD I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Paratoi ar gyfer Byd Gwaith – Deilliant Dysgu: Deall gwerth gwaith

DEILLIANNAU DYSGU >

- ✓ Enwi a deall manteision bod mewn gwaith
- ✓ Deall ystyr cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith

GWEITHGAREDDAU >

GWEITHGAREDD	AMSER	TUDALEN
<u>Cyflwyniad</u>	5-10 munud	<u>03</u>
<u>Manteision gweithio</u>	15 munud	<u>04</u>
<u>Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith</u>	15-20 munud	<u>06</u>
<u>Rhoi cyngor ar werth gwaith</u>	30-45 munud	<u>08</u>
<u>Dirwyn i ben</u>	5 munud	<u>10</u>



CYFLWYNIAD



AMSER

5-10 munud



DEUNYDDIAU

✓ Bwrdd gwyn/Siart troi

CAMAU'R GWEITHGAREDD

1. Cyflwynwch bwnc y sesiwn i'r dysgwyr drwy egluro y byddwch chi'n edrych ar werth a manteision cael swydd.
2. Anogwch y dysgwyr i rannu eu barn am y cwestiynau isod. Gallech greu map meddwl o syniadau'r grŵp ar fwrdd gwyn/siart troi.
 - Pam mae pobl yn mynd i'r gwaith/Pam mae gan bobl swydd?
 - Beth ydy manteision cael swydd?
 - Beth ydy'r rhesymau posibl bod pobl yn mwynhau eu swydd?

I ddechrau, mae'n bosibl y bydd y dysgwyr yn ateb drwy ddweud mai arian/cyflog ydy'r rheswm pam mae pobl yn mynd i'r gwaith neu'n hoffi cael swydd. Ceisiwch eu hannog i ddatblygu'r ffordd maen nhw'n meddwl am hyn drwy eu hannog i ystyried rhesymau eraill – er enghraifft datblygu sgiliau, mwynhad, ac ati.

Efallai y bydd rhai o'ch dysgwyr yn cael trafferth gweld y gwerth o fod mewn swydd, a hynny am y rhesymau canlynol o bosibl:

- Does neb yn eu cartref yn gweithio
- Does ganddyn nhw ddim modelau rôl na threfn arferol
- Maen nhw'n ymwybodol o brofiadau gwael y mae aelodau o'r teulu wedi'u cael â chyflogwyr
- Mae yna wahaniaethau diwylliannol
- Mae gan eu teulu/aelwyd agweddau negyddol at waith

Mewn achosion o'r fath, gadewch i'r dysgwyr leisio unrhyw farn sydd ganddyn nhw am fod mewn gwaith. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n dweud wrthyn nhw bod eu barn yn anghywir. Yn hytrach na hynny eglurwch fod gweithio, i nifer o bobl, yn arwain at lawer o fanteision, ac y byddwch chi'n edrych yn fanylach ar hynny.



MANTEISION GWEITHIO >



AMSER

15 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Cyfrifiaduron â mynediad i'r rhyngwrwyd (dewisol)
- ✓ Cardiau cymeriadau
- ✓ Beiros

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Esboniwch i'r dysgwyr eich bod wedi trafod y rhesymau cyffredinol pam mae cael swydd yn fuddiol – hynny ydy, cyflog, mwynhad, datblygu sgiliau, ac ati – ond hefyd y bydd pobl mewn gwahanol swyddi'n cael gwahanol fanteision.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Os oes gennych chi gyfrifiadur sydd â mynediad i'r rhyngwrwyd, chwaraewch y fideo yma i'r grŵp: <https://www.youtube.com/watch?v=-dX82--NJA4>.

Mae'r fideo'n dangos Erin ac Elle, a gafodd swyddi fel Gweithwyr Cymorth drwy Prince's Trust. Yn y fideo, maen nhw'n trafod pam maen nhw'n hoffi eu swyddi, ac yn pwysleisio gwerth eu gwaith. Ar ôl y fideo cynhaliwch drafodaeth fel grŵp, ac anogwch y dysgwyr i egluro pa resymau roddodd Erin ac Elle dros fwynhau eu gwaith.

Atebion posibl: Maen nhw'n mwynhau helpu pobl eraill sydd angen cymorth, mae'n ddiddorol (pob diwrnod yn wahanol), maen nhw'n meithrin cyfeillgarwch gyda'r bobl maen nhw'n gofalu amdany'n nhw, mae'n hwyl ac yn ddifyr, ac mae'n rhoi boddhad.

2. Rhannwch y dysgwyr yn grwpiau bach o 2-3, a rhowch un o'r cardiau cymeriad i bob grŵp (gan sicrhau bod gan grwpiau gwahanol gymeriad gwahanol). Dylai'r grwpiau ddarllen y cerdyn, ac wedyn trafod a nodi manteision swydd y person hwnnw o dan y disgrifiad.
3. Anogwch ddysgwyr o bob grŵp i rannu ychydig o gefndir eu cymeriad, a pha fanteision roedden nhw wedi'u nodi. Fel grŵp, ceisiwch weld a oes rhywfaint o fanteision cyffredin, er bod gan y cymeriadau swyddi gwahanol. Os oedd mwy nag un grŵp wedi edrych ar yr un cymeriad, dylech hwyluso trafodaethau ynghylch a ydyn nhw'n cytuno â'r pwyntiau a godwyd, ac a oes ganddyn nhw unrhyw beth pellach i'w ychwanegu.

Mae ychydig o atebion posibl ar gyfer pob cymeriad wedi'u nodi ar y dudalen nesaf.



Prince's Trust

START
SOMETHING

Atebion posibl:

Ahmed, Dylunydd Crysau T: Mae'n cael bod yn artistig a dylunio ei graffigau ei hun; Mae ganddo'r rhyddid i ddylunio beth bynnag mae'n ei ddymuno, oherwydd Ahmed sy'n berchen ar y busnes; Mae'n hoffi datblygu perthynas â siopau; Oriau a diwrnodau gwaith hyblyg; Ahmed sy'n gwneud yr holl benderfyniadau gan ei fod yn fos arno'i hun

Luella, Cynrychiolydd Gwasanaeth Cwsmeriaid: Mae'n mwynhau siarad â chwsmeriaid oherwydd ei bod hi'n berson cymdeithasol; Mae'n cael boddhad o helpu cwsmeriaid; Mae'n mwynhau ei horiau gwaith hyblyg

Petra, Dylunydd Gwefannau: Mae'n cael defnyddio ei sgiliau a'i gwybodaeth; Mae'n cael bod yn greadigol; Mae'n mwynhau gweithio mewn tîm a dysgu gan eraill

Callum, Cynlluniwr Gerddi: Mae'n cael gweithio ym myd natur; Mae pob diwrnod yn wahanol – mae ganddo wahanol ddyletswyddau; Mae'n gallu gweld y gwahaniaeth mae ei waith yn ei wneud, ac felly'n teimlo ei fod wedi cyflawni rhywbeth; Mae'n hoffi gweld ymwelwyr yn mwynhau'r parc mae'n gofalu amdano



Prince's Trust

**START
SOMETHING**

CYDBWYSEDD RHWNG BYWYD A GWAITH >



AMSER

15-20 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Taflen waith Fy nghydbwysedd i
- ✓ Cyflwyniad Gwerth Gwaith

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Dangoswch a darllenwch yr astudiaeth achos ar sleid 2 'Cyflwyniad Gwerth Gwaith'. Mae'r astudiaeth achos yn dangos rhywun sydd o dan straen yn y gwaith, ac sydd heb gydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.

2. Anogwch y dysgwyr i drafod a rhannu pa ddarnau o gyngor y bydden nhw'n eu rhoi i'r person yma, er mwyn helpu i wella ei llesiant a lleihau'r straen mae hi'n ei deimlo.

Atebion posibl:

- Siarad â'i bos/rheolwr llinell am y ffordd mae'n teimlo
- Siarad â'i bos/rheolwr llinell am gael help ychwanegol
- Rhoi'r gorau i weithio y tu allan i'w horiau gwaith arferol – mae angen iddi ddangos i'w bos ei fod yn ormod o waith os nad ydy hi'n gallu ei gwblhau yn ystod oriau gwaith
- Cymryd rhywfaint o amser i ffwrdd
- Gwneud pethau mae hi'n eu mwynhau y tu allan i oriau gwaith – hy, diddordebau neu weld teulu a ffrindiau

3. Ar ôl i'r dysgwyr rannu eu barn, esboniwch mai nifer o'u hawgrymiadau ydy bod y person yn cael gwell cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith. Gofynnwch i'r grŵp a oes unrhyw un wedi clywed y term 'cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith' o'r blaen, a'u hannog i ddweud beth maen nhw'n meddwl mae'n ei olygu.

4. Rhannwch y diffiniad isod â'r grŵp (mae hefyd i'w weld ar sleid 3 y cyflwyniad):

Mae cael cydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith yn golygu bod rhywun yn gwneud amser i fwynhau pethau y tu hwnt i'w swydd neu waith. Mae diddordebau, amser gyda ffrindiau a theulu, ymarfer corff, ymlacio a hunanofal yn cael eu hystyried yn bwysig, ac mae rhywun yn treulio'r un faint o amser ar hynny ag y maen nhw ar eu gwaith. Os oes gan bobl gydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith, dydy eu gwaith ddim yn eu rhwystro rhag mwynhau rhannau eraill o'u bywyd.

Mae'n werth tynnu sylw'r dysgwyr at y ffaith bod gwaith yn gallu golygu swydd, ond mae hefyd yn gallu golygu gwaith ysgol neu goleg.



5. Anogwch y dysgwyr i awgrymu beth allai ddigwydd os nad oes gan rywun gydbwysedd da rhwng bywyd a gwaith (ee, straen, gorweithio, teimlo'n isel neu'n anhapus). Wedyn gofynnwch: pam mae'n bwysig cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith?

Atebion posibl:

- I atal straen
- I fod yn hapus
- I gael llesiant da
- I gael diddordebau a hobiau

6. Rhannwch y daflen waith 'Fy nghydbwysedd i'. Gofynnwch i'r dysgwyr drafod beth maen nhw'n ei wneud yn eu 'bywyd' (y tu allan i'r ysgol, coleg, gwaith ac ati) i sicrhau bod ganddyn nhw gydbwysedd. Yna, dylech eu hannog i gofnodi eu hatebion ar ochr 'Bywyd' y glorian.

Gallech ddweud eto wrth y dysgwyr, er nad ydyn nhw mewn gwaith ar hyn o bryd, mae'n bwysig bod ganddyn nhw gydbwysedd bywyd a gwaith rhwng eu gwaith ysgol neu goleg a rhannau eraill o'u bywyd.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL – GWEITHIO GARTREF / O BELL

Esboniwch i'r dysgwyr fod gweithio gartref neu weithio o bell wedi dod yn fwy cyffredin (o ganlyniad i bandemig COVID-19 yn bennaf), a bod hynny wedi cael effaith ar y cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.

Rhannwch y grŵp yn ddau. Dylai un hanner y grŵp drafod pam y byddai gweithio gartref yn gallu ei gwneud yn anoddach i gael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, a dylai'r hanner arall drafod sut byddai'n gallu ei gwneud yn haws i gael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.

Atebion posibl – Yn anoddach cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith:

- Dydy pobl byth yn gadael y 'swyddfa' gan mai eu cartref ydy eu swyddfa, felly dydyn nhw ddim yn gweld eu cartref fel rhywle ar gyfer eu 'bywyd' mwyach
- Efallai y bydd pobl yn gweithio mwy o oriau oherwydd nad oes rhaid iddyn nhw deithio i'r gwaith mwyach
- Mae'r cyfrifiadur/gliniadur neu offer gwaith arall wrth law bob amser, felly efallai y bydd pobl yn gweithio pan na fydden nhw fel arfer yn gallu cael gafael ar yr offer angenrheidiol

Atebion posibl – Yn haws cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith:

- Does dim rhaid i bobl deithio i'r gwaith mwyach, felly maen nhw'n gallu defnyddio'r amser ychwanegol i wneud gweithgareddau hamdden
- Mae pobl yn gallu bod yn fwy hyblyg gyda'u hamser a gwneud pethau na fydden nhw'n arfer eu gwneud – ee, mynd am dro amser cinio
- Efallai y bydd pobl yn agosach at eu ffrindiau a'u teulu gan ei bod yn haws iddyn nhw fyw lle maen nhw eisiau byw

Os ydy'ch dysgwyr yn awyddus i gael gwybod mwy am effaith a dyfodol gweithio o bell, gallent edrych ar rai o'r erthyglau sydd wedi'u rhestru isod:

- Erthygl am effaith gweithio gartref ar famau sy'n gweithio: <https://www.nationwidemediacentre.co.uk/news/future-of-flexible-working-research-reveals-pandemic-pressure-on-mums-but-desire-for-remote-working-going-forward>
- Adroddiad ar agweddau busnesau ac unigolion tuag at ddyfodol gweithio gartref: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/employmentandemployeetypes/articles/businessandindividualattitudetowardsthefutureofhomeworkinguk/apriltomay2021>



RHOI CYNGOR AR WERTH GWAITH

Os ydy'ch dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, byddai'r gweithgaredd yma'n gallu cael ei ddefnyddio i helpu i ddangos eu dealltwriaeth o'r deilliant dysgu 'Deall gwerth gwaith', yn yr uned 'Paratoi ar gyfer Byd Gwaith'. Os ydy'ch dysgwyr yn gwneud Lefel 2/Lefel 5 SCQF, gwnewch yn siŵr eu bod hefyd yn rhoi sylw i'r meini prawf asesu sy'n ymwneud â chydbwysedd rhwng bywyd a gwaith.



AMSER

30-45 munud



DEUNYDDIAU

- ✓ Taflen waith Astudiaeth achos
- ✓ Taflen waith Cyngor ar gael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith (dewisol)
- ✓ Cyflwyniad Gwerth Gwaith
- ✓ Dyfeisiau recordio, deunyddiau celf (dewisol)



CYFLEOEDI I GAEL CYMWYSTERAU

- ✓ Manteision bod mewn gwaith
- ✓ Ystyr cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith

ACTIVITY STEPS

1. Esboniwch i'r dysgwyr eu bod yn mynd i ddefnyddio popeth maen nhw wedi'i drafod a'i ddysgu yn y sesiwn yma i gynnig cyngor i berson ifanc nad yw'n gweld pwrpas gweithio.
2. Rhannwch y daflen waith 'Astudiaeth achos', a dangos sleid 4 y cyflwyniad 'Gwerth gwaith'. Darllenwch astudiaeth achos y person ifanc, a dweud wrth eich dysgwyr i gadw mewn cof pa gyngor y bydden nhw'n gallu ei gynnig er mwyn iddo weld gwerth gwaith.

Efallai y byddwch chi am drafod eu syniadau a'u cyngor cychwynnol cyn symud ymlaen i'r cam nesaf, gan ddibynnu ar lefel eich grŵp. Dylent ddefnyddio popeth a drafodwyd yn y sesiwn yma i lunio eu hadborth – er enghraifft cyflog, datblygu sgiliau, mwynhad, teimlad o bwrpas ac ati.

3. Anogwch y dysgwyr i nodi eu cyngor ar y daflen waith – gallant ddefnyddio'r awgrymiadau i'w helpu. Yn eu hymateb, gofynnwch i'r dysgwyr ystyried manteision posibl gweithio yn y sector gofal iechyd (y sector y mae Ryan wedi cael hyfforddiant ar ei gyfer) – er enghraifft, mae helpu eraill yn rhoi boddhad.

Neu, os byddai'ch dysgwyr yn mwynhau dull mwy creadigol, gallent wneud y canlynol:

- Cynnig cyngor mewn recordiad llais neu fideo
- Dylunio tudalen we ar gyfer gwefan gynghori sy'n cynnwys dyluniadau creadigol, yn ogystal â'u cyngor ysgrifenedig
- Ffilmio neu wneud recordiad sain o sefyllfa chwarae rôl lle mae rhywun yn actio'r person ifanc sydd â dim diddordeb mewn gweithio, ac mae'r dysgwr yn ymateb i'r person hwnnw ac yn cynnig anogaeth a chyngor



NODYN I'R HWYLUSYDD:

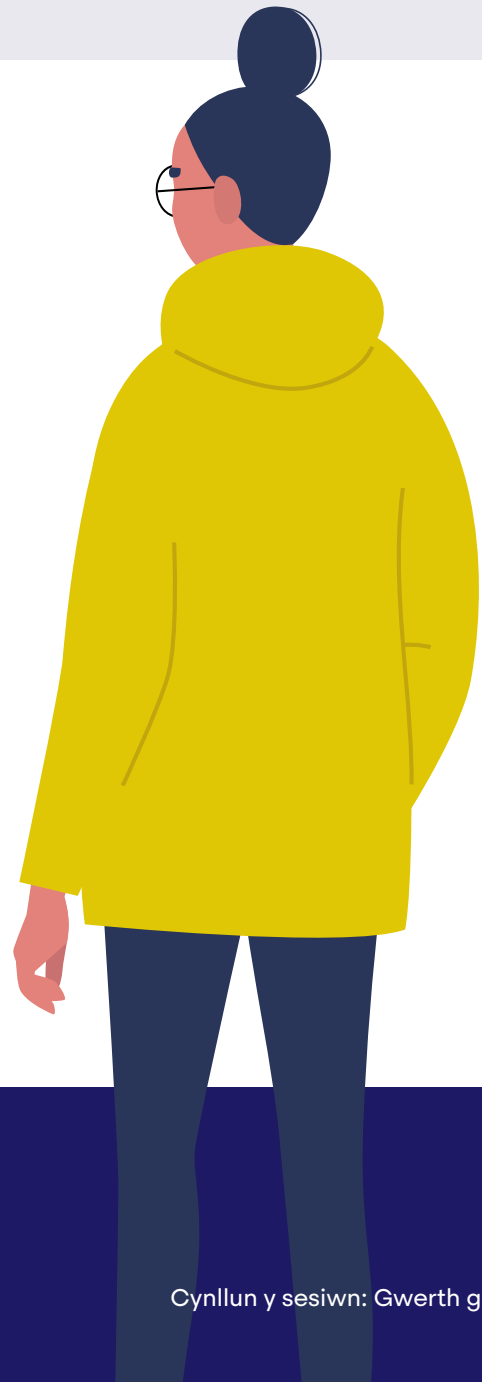
Os ydy'ch dysgwyr yn gweithio tuag at y cymhwyster, gwnewch yn siŵr bod eu cyngor yn rhoi sylw i'r meini prawf asesu ar y lefel maen nhw'n anelu ati.

Er enghraifft, yn eu cyngor mae angen i ddysgwyr Lefel Mynediad 3/Lefel 3 SCQF enwi manteision bod mewn gwaith, ond mae angen i ddysgwyr Lefel 1 a 2/Lefel 4 a 5 SCQF amlinellu manteision bod mewn gwaith.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Os ydy'ch dysgwyr yn gweithio tuag at Lefel 2/Lefel 5 SCQF, gofynnwch iddyn nhw ymateb i astudiaeth achos y person sy'n cael trafferth cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith, y gwnaethoch chi edrych arno'n gynharach (Samia, sleid 2 y cyflwyniad).

Mae angen iddyn nhw egluro beth mae cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn ei olygu, a beth all Samia ei wneud i gael y cydbwysedd hwnnw. Gallant lenwi'r daflen waith 'Cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith', sy'n cynnwys yr astudiaeth achos, neu gallant ymateb mewn ffordd fwy creadigol, yn debyg i'r awgrymiadau uchod.



DIRWYN I BEN >



AMSER

5 munud

CAMAU'R GWEITHGAREDD >

1. Gofynnwch i'r grŵp beth maen nhw wedi'i ddysgu am werth gwaith yn y sesiwn heddiw. Dylech eu hatgoffa fod mwy i waith na chyflog yn aml iawn, a bod llawer o bobl yn datblygu sgiliau pwysig a/neu'n mwynhau'r gwaith maen nhw'n ei wneud.
2. Dywedwch wrth y dysgwyr y dylent gofio cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith pan fyddan nhw'n mynd drwy gyfnodau prysur yn yr ysgol, yn y coleg, yn y gwaith ac ati. Os ydych chi'n meddwl y byddai'ch dysgwyr yn elwa o archwilio'r pwnc yma ymhellach, edrychwch ar ein sesiynau yn yr uned 'Llesiant'.

GWEITHGAREDD YMESTYNNOL DEWISOL

Eglurwch fod cael cydbwysedd rhwng bywyd a gwaith yn aml yn haws i bobl sy'n gweithio i sefydliadau sy'n gwerthfawrogi eu gweithwyr ac yn rhoi gwerth ar eu llesiant. Felly, wrth ystyried swydd neu ddiwydiant ar gyfer eu gyrfa yn y dyfodol, mae'n gallu bod yn bwysig ymchwilio i'r diwylliant gwaith.

Gallai hyn arwain yn daclus at ein hunedau 'Cynllunio Gyrfa' a 'Cael Blas ar Fyd Gwaith', lle mae'r dysgwyr yn dechrau ystyried ac ymchwilio i lwybrau gyrfa.



Prince's Trust

START
SOMETHING